5. URA ŠPO 5

* Razvijajo aerobne spretnosti
* Razvijajo vzdržljivost in moč

Najprej se ogrej in opravi gimnastične vaje. Nato vzami stol in opravi naslednje naloge.

1. Stopi za stol in se primi za naslonjalo. Teči na mestu in se s petami brcaj v zadnjico.
2. Usedi na stol dvigni noge v zrak in vozi kolo.
3. Z rokami se opri na sedalo in izvajaj sklece
4. Stopi na stol z eno nogo in priključi drugo. Nato sestopi z eno nogo in priključi drugo.
5. Uleži se pred stol, položi noge na sedalo in izvajaj trebušnjake.
6. Izvajaj sklece tako, da imaš noge na sedalu stola.